findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Bildschirm-Sucht-Test (IAT)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Kenji Tanaka	**17. März 2026**	**20**	**00000025**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 4

3 Nächste Schritte S. 5

4 Ihren Termin vorbereiten S. 6

5 Ihre Antworten S. 7

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

61 / 80

Mittlere Bildschirmsucht

76 % der Höchstpunktzahl



Deutlich problematische Bildschirmnutzung, die Beziehungen, Schlaf, Arbeit oder psychische Gesundheit beeinträchtigt.

Nach Bereich

In Prozent des Maximums jedes Bereichs, damit sie vergleichbar sind.

Nutzung	**75 %**	3 / 4
Prioritäten	**75 %**	3 / 4
Entzug	**75 %**	3 / 4
Flucht	**75 %**	3 / 4
Angst	**75 %**	3 / 4
Kontrolle	**75 %**	6 / 8
Ehrlichkeit	**75 %**	3 / 4
Schlaf	**75 %**	3 / 4
Gedankliche Vereinnahmung	**75 %**	3 / 4
Stimmung	**75 %**	3 / 4
Abwehrhaltung	**75 %**	3 / 4
Soziales Leben	**67 %**	8 / 12
Auswirkungen	**62 %**	5 / 8
Vernachlässigung	**50 %**	2 / 4

Leistung		**50 %**	2 / 4
Vorfreude		**50 %**	2 / 4

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Screening-Test ehrlich auszufüllen. Das zeigt bereits eine bewundernswerte Bereitschaft, sich mit dem eigenen Umgang mit Bildschirmzeit auseinanderzusetzen. Ihr Ergebnis von 61 von 80 Punkten deutet auf einen moderaten Bereich hin, was bedeutet, dass Bildschirmnutzung in Ihrem Alltag spürbar Raum einnimmt und in manchen Momenten schwerer zu steuern ist, als Sie es sich vielleicht wünschen. Solche Erfahrungen sind heute außerordentlich verbreitet – wir leben in einer Welt, die ständig um unsere Aufmerksamkeit wirbt, und viele Menschen erleben ähnliche Herausforderungen. Sie sind mit diesem Thema also keineswegs allein.

Schauen wir uns die einzelnen Bereiche etwas genauer an: Der Wert bei der Nutzungsdauer (18) und der Kontrollverlust (16) fallen vergleichsweise hoch aus, was darauf hindeuten könnte, dass Bildschirmzeit oft länger dauert als geplant oder dass es schwerfällt, bewusst eine Pause einzulegen. Auch die emotionale Regulation (15) spielt eine Rolle – möglicherweise dienen Bildschirme manchmal dazu, Stress, Langeweile oder unangenehme Gefühle auszugleichen. Der etwas niedrigere Wert bei Entzugserscheinungen (12) ist dabei ein ermutigendes Zeichen, da er darauf hindeutet, dass Unruhe oder Unwohlsein ohne Bildschirmzugang bislang weniger stark ausgeprägt sind.

Es gibt viele kleine, positive Schritte, die helfen können, mehr Ausgeglichenheit zu finden. Ein erster Ansatz könnte sein, bewusste bildschirmfreie Zeiten einzuführen, etwa beim Essen oder vor dem Schlafengehen. Ebenso kann es hilfreich sein, alternative Aktivitäten zu identifizieren, die ähnliche Bedürfnisse erfüllen – etwa Bewegung, Gespräche oder kreative Beschäftigungen –, um emotionale Anspannung anders zu kanalisieren. Auch das Setzen kleiner, erreichbarer Ziele bei der täglichen Nutzungsdauer kann ein gutes Gefühl von Kontrolle zurückbringen.

Bitte denken Sie daran, dass dieser Test lediglich ein Screening-Instrument ist und keine klinische Diagnose ersetzt. Ihre Ergebnisse können jedoch ein wertvoller Ausgangspunkt für ein Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson sein, die Sie individuell unterstützen kann. Mit der richtigen Begleitung und den passenden Strategien ist ein gesünderes, ausgewogeneres Verhältnis zu Bildschirmen sehr gut erreichbar.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Empfehlung

Mittlere Bildschirmsucht

Ziehen Sie eine strukturierte digitale Auszeit in Betracht. An Bildschirmsucht angepasste kognitive Verhaltenstherapie ist wirksam.

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihren Termin vorbereiten

Ärztin, Psychiater, Psychologin, Neuropsychologe: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Bildschirm-Sucht-Test (IAT) · 61 / 80 (76 %) · Mittlere Bildschirmsucht

Test durchgeführt am 17. März 2026 · Referenz 00000025

Beispiele aus meinem Alltag

Arbeit oder Studium, Zuhause, Beziehungen: zwei oder drei konkrete Situationen und was passiert ist.

Seit wann?

War es schon in der Kindheit oder Jugend da? Zeugnisse oder Erinnerungen von Angehörigen können helfen.

Was ich gern ändern würde

Auch nur ungefähr: was Sie heute am meisten Energie kostet.

Fragen, die ich stellen kann

- ☐ Ist eine vollständige Abklärung in meinem Fall sinnvoll, und bei wem?
- ☐ Wie lange ist die Wartezeit, und was kann ich in der Zwischenzeit tun?
- ☐ Könnte etwas anderes das erklären (Schlaf, Stress, Schilddrüse, eine andere Störung)?
- ☐ Welche Unterstützung gibt es, bei der Arbeit oder im Studium?
- ☐ Was soll ich beim nächsten Mal mitbringen?

Ihre Antworten

Skala von „Nie“ bis „Immer“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Nutzung · 3 / 4			
1	Wie oft bleiben Sie länger an Ihrem Bildschirm als beabsichtigt?	Oft	**3**
Vernachlässigung · 2 / 4			
2	Wie oft vernachlässigen Sie Haushaltsaufgaben für Bildschirme?	Manchmal	**2**
Soziales Leben · 8 / 12			
3	Wie oft bevorzugen Sie digitale Unterhaltung gegenüber sozialen Interaktionen?	Manchmal	**2**
4	Wie oft beschweren sich andere über Ihre Bildschirmzeit?	Oft	**3**
17	Wie oft wählen Sie Bildschirmzeit gegenüber Zeit mit anderen?	Oft	**3**
Leistung · 2 / 4			
5	Wie oft leidet Ihre Leistung unter Ihrer Bildschirmzeit?	Manchmal	**2**
Prioritäten · 3 / 4			
6	Wie oft checken Sie Ihr Telefon als Erstes nach dem Aufwachen?	Oft	**3**
Entzug · 3 / 4			
7	Wie oft fühlen Sie sich ängstlich oder reizbar ohne Bildschirme?	Oft	**3**
Flucht · 3 / 4			
8	Wie oft nutzen Sie Bildschirme, um Problemen zu entfliehen?	Oft	**3**
Vorfreude · 2 / 4			
9	Wie oft ertappen Sie sich dabei, Ihre nächste Sitzung zu erwarten?	Manchmal	**2**
Angst · 3 / 4			
10	Wie oft befürchten Sie, dass ein Leben ohne Bildschirme leer wäre?	Oft	**3**
Kontrolle · 6 / 8			
11	Wie oft sagen Sie 'noch ein paar Minuten' und verbringen viel mehr Zeit?	Oft	**3**
12	Wie oft haben Sie versucht, Ihre Bildschirmzeit zu reduzieren, und sind gescheitert?	Oft	**3**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Ehrlichkeit · 3 / 4			
13	Wie oft verbergen Sie, wie viel Zeit Sie an Bildschirmen verbringen?	Oft	**3**
Schlaf · 3 / 4			
14	Wie oft verlieren Sie Schlaf wegen spätabendlicher Bildschirmnutzung?	Oft	**3**
Gedankliche Vereinnahmung · 3 / 4			
15	Wie oft denken Sie an Bildschirme, wenn Sie offline sind?	Oft	**3**
Stimmung · 3 / 4			
16	Wie oft fühlen Sie sich deprimiert oder nervös, wenn Sie offline sind?	Oft	**3**
Auswirkungen · 5 / 8			
18	Wie oft beeinträchtigt die Bildschirmnutzung Ihre Beziehungen?	Manchmal	**2**
20	Wie oft beeinträchtigt die Bildschirmnutzung Ihre Gesundheit (Augen, Schlaf)?	Oft	**3**
Abwehrhaltung · 3 / 4			
19	Wie oft werden Sie defensiv, wenn jemand Ihre Bildschirmgewohnheiten hinterfragt?	Oft	**3**